如何提升你的行动力

在个人生涯发展的道路上，最重要的莫过于选择乐观的还是悲观的态度。思想上的这种选择可能给我们带来激励，也有可能会阻碍我们前进。同学们一旦确定梦寐以求的生涯目标，就要毫不犹豫地执行。以下分享的 10 条提升行动力的方法，希望对同学们有帮助。

1、树立远景

迈向自我塑造的第一步，要有一个你每天早晨醒来为之奋斗的目标，它应是你人生的目标。远景必须即刻着手建立，而不要往后拖。你随时可以按自己的想法做些改变，但不能一刻没有远景。

2、远离舒适区

不断寻求挑战激励自己。提防自己，不要躺倒在舒适区。舒适区只是避风港，不是安乐窝。它只是你心中准备迎接下次挑战之前刻意放松自己和恢复元气的地方。

3、把握好情绪

人开心的时候，体内就会发生奇妙的变化，从而获得阵阵新的动力和力量。但是，不要总想在自身之外寻开心。令你开心的事不在别处，就在你身上。因此，找出自身的情绪高涨期用来不断激励自己。

4、调高目标

许多人惊奇地发现，他们之所以达不到自己孜孜以求的目标，是因为他们的主要目标太小、而且太模糊不清，使自己失去动力。如果你的主要目标不能激发你的想象力，目标的实现就会遥遥无期。因此，真正能激励你奋发向上的是，确立一个既宏伟又具体的远大目标。

5、直面困难

困难对脑力运动员来说，不过是一场场艰辛的比赛。真正的运动员重视盼望比赛。若是把困难看做对自己的诅咒，就很难在生活中找到动力。如果学会了把握困难所带来的机遇，你自然会动力大增。

6、加强紧迫感

AnaisNin(阿耐斯)曾写道“沉溺生活的人没有死的恐惧”。自以为长命百岁无益于你享受人生。然而，大多数人对此视而不见，假装自己的生命会绵延无绝。惟有心血来潮的那天，我们才会筹划大事业，将我们的目标和梦想寄托在 DenisWaitley(丹尼斯)称之为“虚幻岛”的汪洋大海之中。其实，直面死亡未必要等到生命耗尽时的临终一刻。事实上，如果能逼真地想象我们的弥留之际，会物极必反产生一种再生的感觉，这是塑造自我的第一步。

7、迎接恐惧

世上最秘而不宣的秘密是，战胜恐惧后迎来的是某种安全有益的东西。哪怕克服的是小小的恐惧，也会增强你对创造自己生活能力的信心。如果一味想避开恐惧，它们会象疯狗一样对我们穷追不舍。此时，最可怕的莫过于双眼一闭假装它们不存在。

8、做好调整计划

实现目标的道路绝不是坦途。它总是呈现出一条波浪线，有起也有落。但你可以安排自己的休整点。事先看看你的时间表，框出你放松、调整、恢复元气的时间。即使你现在感觉不错，也要做好调整计划。这才是明智之举。在自己的事业波峰时，要给自己安排休整点。安排出一大段时间让自己隐退一下，即使是离开自己挚爱的工作也要如此。只有这样，在你重新投入工作时才能更富激情。

9、撇开不支持你目标的朋友

你所交往的人会改变你的生活。与愤世嫉俗的人为伍，他们就会拉你沉沦。结交那些希望你快乐和成功的人，你就在追求快乐和成功的路上迈出最重要的一步。对生活的热情具有感染力。因此同乐观的人为伴能让我们看到更多的人生希望。

10、立刻行动

不要沉浸在国庆，更不要畏惧未来，要着眼今天。当然要有梦想、筹划和制订创造目标的时间。不过，这一切就绪后，一定要学会脚踏实地、注重眼前的行动。要把整个生命凝聚在此时此刻。